給食だより

るりいろ保育園
6月号
令和7年6月2日

こどもの歯と食事について

「歯がどれだけ生えているか」が噛む力に大きく影響します。
こどもの口の中を観察することが、幼児食を進めるにあたって重要なポイントです。

１歳頃
・上下の前歯が４本ずつ生え、前歯で食べ物を噛みとり、一口量の調整を覚えていく。
・奥歯はまだ生えず、歯茎のふくらみが出てくる程度のため、奥歯で噛む、すりつぶすものは上手に食べられない。

１歳過ぎ
・第一乳臼歯（最初の奥歯）が生え始める。

１歳６か月頃
・第一乳臼歯が上下で噛み合うようになる。
・第一乳臼歯は噛む面が小さいため、噛みつぶせてもすりつぶしはうまくはできない。

２歳過ぎ
・第二乳臼歯が生え始める。

３歳頃
・奥歯での噛み合わせが安定し、こすり合わせてつぶすことができるようになり、大人の食事に近い食物の摂取が可能となる。

●手づかみ食べについて

手づかみ食べは、自分で食べられるようになる練習であり、こどもの発育・発達にとって積極的にさせたい行動です。生後９か月頃から始まります。
食べ物を触ったり、握ったりすることで、その固さや触感を体験し、食べ物への関心につながり、自分で食べようとする行動につながります。
手でつかみやすいように、ごはんをおにぎりにしたり、野菜を大きめに切ったりして、子ども用のお皿に盛ってあげましょう。汁物は少なめにしておきます。食事の前に、汚れてもよいエプロンをつける、床にシートを敷くなど、後片付けがしやすい準備をするとよいでしょう。
手づかみが食べが上手になると、スプーンやフォークも使えるようになってきます。

●１～２歳児の食べにくい（処理しにくい）食品

次のような食品は食べにくいため、注意が必要です

・弾力性の強いもの【与える場合は切り方に注意する】
　かまぼこ、こんにゃく、きのこ類
・硬すぎるもの【与える場合は切り方に注意する】
　かたまりの肉、えび、いか
・皮が口に残るもの【皮をむく】
　豆類、ぶどう、トマトなど
・口の中でまとまりにくいもの【とろみをつける】
　ひき肉、ブロッコリーなど
・ペラペラしたもの【加熱してきざむ】
　わかめ、レタス、のりなど
・唾液を吸うもの【水分を加える】
　パン、ゆで卵、さつまいも
・誤嚥しやすいもの【この時期には与えない】
　餅、こんにゃくゼリー

●よく噛んで食べましょう

こどもの噛む力が発達してきたら、噛みごたえのある食材（小魚、豆類、菜類など）を毎日の食事に取り入れて、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
食材を大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮付きのまま調理することも効果的です。
また、お茶や汁物で流し込んで食べずに適量を口の中に入れて、ひとくち３０回を目標に噛むようにしましょう。